# *DAMERNES DAG I DRAGON BMX*

***Søndag d. 6. april, Kl. 13 – 16*** *ca….*
***Aalborgvej 64 B., Hadsund*** ***(bag crossbanen)***

Hermed inviteres alle interesserede voksne kvinder til en sjov, spændende og lærerig dag, i Dragon BMX klub.

Kunne ***du*** tænke dig, at prøve BMX cyklens verden, uden børn og fædre til at heppe på.
Der vil ***kun*** være vores meget voksne træner tilstede. Han er genial til, at få ***os*** til, at turde..

Det kunne også være du har lyst til, at ***høre*** lidt om hvilken kost, der er god for børn/voksne der dyrker sport.
***Hvad*** skal man egentlig spise, hvornår og hvorfor, når man er til løb/konkurrencer?

Der er med ***garanti*** også hyggeligt samvær, både hvis du har lyst til, at prøve cyklen, men også hvis du blot ønsker at ***se på***.

***ALLE VOKSNE PIGER*** er velkomne, om du vil prøve og cykle, bare se på og være sammen med andre kvinder i BMX sporten.

Sidst men ikke mindst, hvad med lidt godt, at spise og drikke. Både forslag til nemme retter, børnene vil spise, når i skal til løb/konkurrencer, men også andre gode sager.

Arrangementet koster 50 kr. (evt. overskud går til dragon BMX klub)
Bindende tilmelding til Lone Bach på: 24218702 eller mail lbach44@hotmail.com  senest. D. 1 april